

„Tento článek sdílí osobní zkušenosti autora a nenahrazuje odbornou lékařskou péči.
Více viz upozornění na konci článku.“

pro TERAPEUTY:

Kdo je odpovědný za výsledek terapie?

✗ Lékař i terapeut by si měl být vědom, že **uzdravení je z velké části v rukou samotného klienta** – vyžaduje přijetí osobní zodpovědnosti, ukázněnost v dodržování nejen stravovacích (např. **cukrovka / přejídání a konzumace sladkého**) a pohybových doporučení, ale i pravidelného režimu, zejména kvalitního spánku. Důležitá je také laskavá péče o vlastní tělo, zdravý vztah k sobě samému, celkové vnitřní naladění a pozitivní myšlení. Právě tato vnitřní podpora – skrze psychosomatiku a tvorbu pozitivních hormonů a dalších látek – zásadně napomáhá regeneraci a uzdravení.

✓ Jako terapeut, poradce mu můžete nabídnout to nejlepší, co umíte – své zkušenosti, znalosti a podporu. Ale jak s tím klient naloží, **je jeho volba, jeho zodpovědnost a jeho cesta**. Vy nesete odpovědnost za **čistotu svých úmyslů a kvalitu své práce**, ne za výsledek.



✓ Motivace pro ženy:

Vzpomínáte si na pohádku *Pyšná princezna* a její krásnou písničku *Rozvíjej se, poupátko? Připomínejte ji i svým klientům – každý z nás nese ve svém nitru květinu zdraví, která potřebuje péči, pozornost a lásku, aby mohla vykvést*. Uzdravení není boj, ale jemné rozvíjení vlastního potenciálu.

Zdraví je jako půda, kterou obděláváte – když jí dáte živiny, odpočinek a ochranu, vyrostе vám silná úroda. Když ji vyčerpáte a nezaléváte – uchytí se na ní jen plevel.

✓ Motivace pro muže:

„Představte si své tělo jako **motor** – potřebuje kvalitní **palivo** (stravu), pravidelný **servis** (spánek, pohyb) a hlavně správné **nastavení řídicí jednotky** (pozitivní myšlení, méně výbušné emoce). Když se o něj staráte, jede tiše, výkonně a dlouhodobě bez poruch.“

Tělo je váš jediný skutečný týmový hráč na celý život – když ho trénujete a vyživujete, chrání vás a podává výkon. Když ho zanedbáte, nebude držet krok, a dřív nebo později vás nechá ve štychu.

✗ Pokud klient navštívil **lékaře, vždy respektujte jeho doporučení**, i když s nimi nemusíte osobně souznít. Nikdy klienta nenavádějte k úpravám medikace – **snížení dávky nebo úplné vysazení léků – může provést výhradně lékař**.

✗ Jako terapeut můžete vnímat, že **klient užívá množství léků**, které se Vám osobně zdají zbytečné, možná i proto, že jste sami prošli změnou životního stylu a léky již nepotřebujete. Tato zkušenost je cenná, nicméně je zásadní si uvědomit, že: Do skutečného stavu těla, vůle a celkové reality klienta nevidíte. Neznáte jeho celý zdravotní příběh a veškeré důvody, proč jsou léky nasazené. A **změna životního stylu automaticky neznamená rychlé nebo úplné uzdravení**.

✗ Vaší úlohou terapeuta je **poskytnout klientovi podporu, hledat doplňkové terapie** (podporující uzdravení či snižující zátěž, vedlejší účinky či detoxikaci pomocných látek z léků), **vždy však v souladu s tím, co určil lékař**. A pokud klient dospěje k pocitu, že mu stávající přístup (lékařská léčba, životní styl, myšlenkové vzorce) nepřináší očekávané výsledky nebo úlevu, podpořte ho v tom, aby se s důvěrou obrátil na lékaře, ideálně s celostním přístupem (např. MUDr. Zoul <https://fyziodiagnostika-s-r-o.reservio.com/>) a společně s ním můžete postupovat bezpečně:

- Podělte se o svou **vlastní zkušenost**, avšak **vždy jako o inspiraci, nikoli jako univerzální návod**. Například: „Mně osobně pomohlo zaměřit se na stravu, spánek a zvládání stresu. Tělo pak samo začalo reagovat jinak – ale trvalo to měsíce, byla to postupná cesta.“

- **Ptejte se otevřeně a bez hodnocení**: „Jak se cítíte s tím, co nyní užíváte?“ „Zkoušeli jste někdy podpořit své tělo jinak než pouze léky?“

- **Vracejte klienta k sobě samému a jeho odpovědnosti za svůj život**: „Co cítíte, že by Vám právě teď mohlo nejvíce

prospěť?“ „Jaké změny byste chtěl/a ve svém každodenním životě zavést?“

- Pokud má klient silné pochybnosti o současné medikaci, doporučte mu, aby své otázky konzultoval přímo s lékařem nebo lékárníkem: „Pokud cítíte nejistotu, možná byste mohl/a vyhledat konzultaci u dalšího odborníka, který má celostní přístup.“

Pamatujte, **terapeut není záchránce – terapeut je průvodce**. Vaším úkolem není měnit klientovu léčbu, ale **pomáhat mu vracet se ke své vlastní síle, intuici a zodpovědnosti** za svá rozhodnutí. Někdy právě to, že „nezachraňujeme“, umožní klientovi dozrát a skutečně se uzdravit.

X Mnoho terapeutů časem vyhořelo – **protože přejímali odpovědnost za druhé**. Snažili se je „zachránit“, nést je na zádech, tlačit je do změny. Ale nakonec pochopili, že **i to byla lekce** – lekce k nalezení **sebehodnoty, pokory a respektu ke svobodě druhého**. Já sám jsem si tím prošel:

Dnes už **nejsem soucitný – ale empatický. Nerozdávám ryby – ale učím rybařit**. Nabízím cestu, ale nejdu ji za druhého. A vím, že **ne všichni se uzdraví – ale všichni mohou nalézt cestu k duchovnímu růstu**.

Většina terapeutů se na počátku své kariéry s nadšením obětovala ve prospěch klientů. Častou motivací byl **soucit a výčitky – co s nimi bude, kdo jim pomůže**, když jim dle jejich slov nikdy nikdo nepomohl?

Ze své vlastní zkušenosti mohu říct, že jsem to měl podobně. Neviděl jsem žádné řešení, vše mi připadalo těžké, a měl jsem potřebu všechno detailně vypovědět, aby správně pochopili, jak to mám těžké – a zachránili mě. Věřil jsem, že oni mají ten dar, zatímco já se narodil jako to nejnemožnější stvoření. Ale takových případů je spousta.

Když jsem už byl zdravý a působil jako poradce, **někteří klienti mi dokonce vyhrožovali** – že pokud jim nepomohu (např. je nebudu vozit vlastním autem k lékařům), tak se zabijí a nechají dopis pro policii, že je to má vina. Bylo to velmi stresující. Nakonec jsem sám volal policii, protože jsem nevěděl, co mám dělat. Místo toho, aby paní navštívili s lékařským doprovodem, jí jen zavolali. A poté mě začala bombardovat zprávami, že „jsem to rozhodl“ a že je to má vina. Nakonec to dopadlo dobře a paní absolvovala psychiatrickou léčbu.

Je důležité **nastavit si hranice a věřit, že pro každého existuje cesta** – a může přijít v podobě zaslechnutého rozhovoru, rady od přítele, knihy, YouTube videa nebo dokumentu v televizi. I mně se postupně otevíraly různé dveře. Až když jsem byl skutečně na dně, přijal jsem, že musím něco změnit já sám. Kamarád mi tehdy dal kontakt na lékaře, který se zabýval snižováním hladiny homocysteinu – součástí léčby byly vitamíny, minerály a enzymy. Právě to mě postavilo na nohy a dalo mému životu nový směr – nejdříve jako výživový poradce, později jako bylinkář.

Jsou lidé, kterým nemůžete pomoci, protože **sami ještě nejsou připraveni** udělat krok. Mnozí ale nakonec pochopí, stejně jako já, že **pomoc – řešení – cesta se neustále objevuje**. A to opakovaně. **Znovu a znovu nám „Andělé“ dávají znamení – vodítka**, jemné pobídky, vnitřní pocity, tichý šepot, které nás vedou správným směrem. Někdy přes slova druhých, jindy skrze náhlý nápad, náhodný článek, nebo „neplánované“ setkání. Stačí se zastavit, ztišit a být otevřený a pak poznáme, že nejsme sami.

Není třeba zoufat, **pokud je hned nevnímáme**. Každý z nás má svou **chvíli, kdy dozraje** k rozhodnutí, že *chce* něco změnit. Teprve tehdy se dveře skutečně otevrou.

Například: odmítl jsem kdysi navštívit terapeuta, kterého mi doporučil otec alkoholik, protože se znali z hospody. Po půl roce jsem náhodně slyšel rozhovor dvou žen, že jim s nespavostí pomohl nějaký léčitel. Poprosil jsem je o telefon a už při první návštěvě jsem zjistil, že je to právě ten otcův známý. A takových „náhod“ jsem zažil spoustu – a ještě víc o nich slyšel od ostatních.

Říká se, že **žijeme to, jak myslíme** – vizualizace, přitahování, pozitivní nastavení... Ale moje osobní zkušenost je trochu jiná. **Bůh nám opravdu festovně pomáhá**, i když naše myšlenky nejsou zrovna zalité sluncem.

Více než 15 let jsem prožíval hluboké deprese. Když pomínu to nejtemnější období s nejčernějšími myšlenkami, i tak byly moje dny plné pochybností, obav, sebelítosti. Rozhodně bych to tehdy nenazval „pozitivním myšlením“. Miliony negativních myšlenek na pár světlých a přesto pomoc vždy přišla. Skrze druhé lidi, nečekané příležitosti, nebo tiché vnitřní vedení.

V učení Bruna Gröninga jsem později pochopil, že to nejsou „zázraky“ v tom smyslu, že by byly výjimečné nebo nepochopitelné. **Jsou to přirozené projevy zákonitostí, které Bůh vtiskl tomuto světu**.

Toto je **Boží svět**, který je však dočasně **nakažen „matrixem“ od toho s kopýtkem**. Stačí **prohlédnout tento závoj klamu** a žít jako slušný člověk – s vírou, pokorou a úctou k životu – a už **navždy budete cítit vnitřní pocit bezpečí a vedení**.

Mnohokrát v životě jsem se něčeho bál, nebo jsem reptal, že něco nedopadlo podle mých představ. A s odstupem času jsem zjistil, že mi to ve skutečnosti prospělo. Že mě to nasměrovalo tím správným směrem. **Nebýt nemoci, nestal by se ze mě bylinkář**. A nevážil bych si obyčejných, a přitom nejzávažnějších věcí – jako je slunce, déšť, lidská blízkost, přátelství...

Pomoc tu je vždy. Jen ji někdy neumíme přijmout, nevidíme ji, nebo se jí z různých důvodů uzavíráme. Ale jakmile se srdce otevře, proud světla si cestu najde.

„Když se ocitneš v úzkých, vzpomeň si: **vždy je tu někdo, kdo Tě s láskou provede. Stačí požádat a uvěřit.**“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Upozornění a doporučení pro Bezpečnou praxi.

Tato pravidla ochrání Vás i klienty a zajistí etické a právně korektní poskytování vašich služeb.

✓ Než začnete s klientem pracovat, vždy se ho nejprve **zeptajte, zda je v péči lékaře a jestli užívá nějaké léky** – včetně volně prodejných! Pokud ano, nastavte pouze **podpůrnou terapii**. Informace a doporučení od nás jsou pouze doplňující a vycházejí z principů tradičního léčitelství. Pokud jsou naše doporučení v rozporu s pokyny lékaře, **klient se vždy musí řídit radami svého lékaře!** Lékař nejlépe zná jeho aktuální zdravotní stav i léčbu, kterou klient absolvuje.

✓ Poskytujeme informace o použitých přírodních látkách včetně možných vedlejších účinků a interakcí s léky. Upozorňujeme však, že **množství léčivých přípravků na trhu stále roste a přibývá také alergií a individuálních intolerancí**. Proto je vždy nezbytné, aby si klient pečlivě prostudoval příbalové letáky všech léků, které užívá, a v případě nejasností se poradil se svým lékařem nebo lékárníkem. Ideálně by měl **příbalové letáky přinést s sebou na konzultaci**, protože mnozí klienti je nečtou, podceňují rizika nebo si nepamatují přesné názvy a složení léků.

✓ Nesnažte se řešit vše naráz – zaměřte se na **postupné kroky** vedoucí k obnově homeostázy - přirozené rovnováhy a normální činnosti organismu. **Osvědčené je nejprve podpořit psychickou pohodu a dodat tělu vitalitu**. Tím klient získá důvěru v proces, pocítí první pozitivní změny a snáze najde trpělivost pro dlouhodobou terapii i úpravy životního stylu.

✓ Klientovi věnujte maximální péči a **pravidelně sledujte jeho stav**. Doporučuji mu předat své telefonní číslo, aby se na Vás mohl včas obrátit v případě jakýchkoli neobvyklých reakcí, zhoršení zdravotního stavu nebo pochybností ohledně doporučené terapie. V takových situacích **terapii neprodleně upravte nebo přerušte a klienta nasměrujte k lékaři**.

✓ Jako nelékaři:

- **nesmíme stanovovat diagnózy** nemocí ani nahrazovat odborná vyšetření či testy,
- neposkytujeme žádné sliby ani záruky na vyléčení, výsledky se vždy mohou individuálně lišit,
- zdravotní tvrzení nepoužíváme, pokud nejsou schválena platnou legislativou.
- v případě vážných nebo akutních zdravotních potíží klienta vždy odkážeme na lékařskou péči,
- nesmíme uvádět klienta v omyl tvrzením, že naše metody jsou jediným či nejlepším řešením.
- nezasahujeme do předepsané léčby, **neměníme dávkování léků a ani je nevysazujeme**. Klienty můžeme pouze jemně nasměrovat, aby se při prokazatelném zlepšení poradili se svým lékařem ohledně případné úpravy léčby.

✓ **Přírodní produkty** (pouze přispívají k normalizaci tělesných a psychických pochodů, viz. Schválená zdravotní tvrzení EU) od Health&Detox® jsou **100% čisté (BEZ příměsí)**, proto je **skladujte od 4 do 21 °C**. Produkty jsou určeny pro **kondici, regeneraci a detoxikaci, NE pro léčbu!**